

OBSAH

Než začnete číst.	8
Jak pracovat s knihou	10

KNIHA 1. BUĎTE (ŽIJTE) WELLNESS

I. Kým jsme	12
II. Wellness životní filozofie	13
Původ wellness	14
Wellness centra	15
III. Soulad těla – mysli – duše – ducha	16
Duše	17
Mysl	21
Duch	23
Tělo	25
IV. Trénink těla – mysli – duše – ducha (TTMDD)	26
Úvodem	26
Trénink těla – mysli – duše – ducha (TTMDD)	26
Návod k použití TTMDD – praxe	32
V. Dveře jsou otevřené – vítám vás	67
Máte vše, co na cestu potřebujete	67
Kouzelné věty	67
Závěr	69

KNIHA 2. POHYB, VÝŽIVA, REGENERACE A RELAXACE

I. Výživa	72
Úvod do zdravé výživy	72
Zdravá výživa v praxi	75
Přínos zdravé – živé výživy	75
Zásady skladby výživy	80
Proč „živé“ potraviny?	88
Očištění organismu výživou	95
Alternativní postupy ve výživě	101
Výživové směry	103
Výživové styly	106
Příklady jídelníčků	115
II. Pohyb	122
Co je tělesná zdatnost	122
Trojkombinace pro fyzickou zdatnost	124
Jak vybrat to pravé cvičení	127
Jak začít cvičit sám/sama	129
Příklady tréninkového plánu	132
Pohybové aktivity pro rizikové skupiny	134
Tepová frekvence	136
Kompenzace	137
III. Relaxace	139
Bdění	139
Autogenní trénink	141
IV. Regenerace	144
Strečink – protahování	144
Masáž	146
Vodní, světelné, tepelné procedury	147
Spánek	147
Dodatek ke knize	148

Literatura	149
Jaký přínos vnímá Vladimíra Boháčová	150
Jaký přínos vnímá Michal Hrubý	151
Jaký přínos vnímá Ivana Chýlková	152